

身体が暑さに慣れていない時期が危険。フィジカルディスプレイングに注意しつつ、室内・室外での適度な運動で少しずつ暑さに身体を慣れさせるように。

例年 気温が暑くなり始める時期、身体が暑さに慣れてきていない時期に熱中症の発症が増加します。暑い日が続くと、身体が次第に暑さに慣れて(暑熱順化)暑さに強くなります。本来であれば、暑熱順化は『やや暑い環境』で軽運動(ウォーキングなど)を継続することで得やすいと言われますが、今年はコロナ禍の外出制限により在宅期間が長くなり、十分な運動ができません。



いことが、この順化を遅らせる一因となると想定され、熱中症の発症率を増加させる可能性があります。

他、気候が暑くなる前からの過度のエアコンの使用もこの順化を遅らせる要因となります。まずは自宅/屋内での活動量・運動量を増やしましょう。屋外の運動も暑熱順化を獲得するために重要です。

熱中症弱者(独居高齢者・身障者など)の方には特に注意し、社会的孤立を防ぐべく、頻回に連絡を取り合うこと。

高齢者では、日常生活のなかでおこる『非労作性熱中症』が多く、屋内での発症頻度が増加しています。『非労作性熱中症』は日常生活の中で徐々に進行し、周囲の

人に気付かれにくく対応が遅れる危険性があります。

コロナ禍における外出自粛に伴う屋内の長時間滞在や、フィジカルディスプレイングに配慮するため、見守り頻度が減少し、熱中症の発症リスクや重症度を上げます。よって、声かけ・連絡を頻回に行

い孤独/孤立を防ぐことが重要です。



日頃の体調管理を行い、観察記録をつける。おかしいなと思ったら、地域の「帰国者・接触者相談センター」や最寄りの医療機関に連絡・相談を。

救急診療において熱中症と新型コロナウイルスを分別するこ

とが難しいケースがあります。体調が優れない場合に周囲にその事を伝えつつ、自身の近況を記録して共有することで、治療する医師の判断の一助になれば、迅速な熱中症診療(あるいは新型コロナウイルスの治療)に移行できる可能性があります。

看護の日

毎年お花をお配りしている看護の日ですが、今年はコロナウイルスの影響で無人での絆創膏とティッシュの配布になり

ました。来年は、笑顔でお花を配れるように願っています。

